

# Visszér , Vénás panaszok – Így segít a természetgyógyászat...

Mai életformánk, a kevés mozgás és a túl sok evés óriási szerepet játszik abban, hogy egyre több a visszeres panasszal küzdő ember. A kezdetben inkább esztétikai kérdésnek tekinthető problémához később gyakran társulnak további tünetek, mint az elnehezedett láb érzése vagy az ödéma. Ez az a pillanat amikor már végképp időszerű a cselekvés – feltéve ha nem akarunk súlyosabb gondot magunknak.

Egy német természetgyógyász úgy fogalmazott:

„Visszerek akkor alakulnak ki, ha keresztbe tett lábbal üldögélünk a tv előtt és közben chipset rágcsálunk...”

Még ha a visszereesség kialakulásában szerepet is játszanak olyan örökletes hajlamok, mint a laza kötőszövet, a legfőbb okot mégis a túl kevés mozgás és a túl sok elfogyasztott étel jelenti. Ehhez jönnek még hozzá olyan szokások, amelyek megakadályozzák az alsó végtagok szabad nyirokkeringését és a vér szabad áramlását a vénákban – mint pl a rendkívül nőies és kecses; keresztbe tett lábbal ülés...

A lelassult keringés következtében a szövetekből nem ürül ki kellőképpen a folyadék, mivel az oxigénben szegény és salakanyagokban gazdag vénás vér elszállítása nem játszódik le elég gyorsan. Ekkor már kialakul egyfajta helyi túlsavasodás, bár kívülről nem feltétlenül látszanak még a visszerek...



Ha a visszereesség már kifejezetté vált és fokozódik a vénás pangás, akkor vaslerakódások alakulhatnak ki a bőr alsó rétegében, ami csúnya barnás elszíneződés formájában válik láthatóvá. Ha ez a folyamat továbbhalad, akkor lábszárfekély alakulhat ki, többnyire a lábszár belső részén.

## Kedvezőtlen az ülés és az állás, inkább feküdjünk vagy járjunk!

Óriási jelentősége van a lábizmok pumpáló mozgásának...Az erősen kitágult vénáknak azonban különleges kompresszióra is szükségük van – nagy segítséget jelenthet a külső támasztó erőt biztosító visszérharisnya,



melynek alkalmazása főként akkor javasolható, ha hosszasan kell állni vagy ülni illetve ha messzire utazunk.

Ha lehetőségünk van rá – ha leülünk – tegyük magasra a lábunkat, így támogatva a vér és a szöveti folyadék visszaáramlását.

A visszeres hajlamot erősíti a hasüregből érkező nyomás, valamint a csökkent szív-és tüdőkapacitás.

Ezért is fontos a nagy hastól megszabadulni...Ahogyan számos más betegségnél, itt is érdemes a mediterrán koszt követése – ami értékes zsírokat tartalmaz, melyek gyulladáscsökkentő hatóanyagokban gazdagok. Székrekedés esetén ügyeljünk, hogy megfelelő legyen az emésztés és sok rostot fogyasszunk!

## A gyógybőjt oki terápiát jelent

Ajánlatos a lúgos ételek fogyasztása (krumpli, zöldség) és az állati fehérjék korlátozása. Érdemes beiktatni az étrendbe krumpli-és zöldségnapokat, kiegészítve értékes növényi olajokkal és zöldségekkel. Mivel a só megköti a vizet, érdemes picit visszavenni belőle...

## A vénás gyengeség jól reagál a vízkezelésekre – Kneipp kúra!

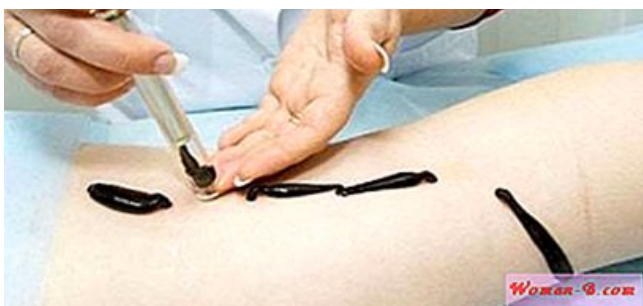
Ha naponta legalább kétszer elvégezzük a láb hideg vizes leöntését, nemcsak a fájdalmak enyhülnek, hanem a visszerek is jobb állapotba kerülnek.

A lábleöntést a Kneipp-féle szabályok szerint végezzük; kívül a bokánál kezdjük és haladjunk a lábszáron fölfelé a lágyéig, aztán lefelé a láb belső részén. A víz ne zuhanyként zubogjon a lábra – hanem egyetlen vastag sugárban vezessük végig a lábon. Érdemes lehet enyhe keféss masszázst is végezni, ez mindig letről fölfelé, szív irányban történjen...



## Piócákkal a vénás gyulladás ellen...

A pióca terápia során 4-6 , kivételes esetben 12 piócát helyeznek a visszerek közelébe (sosem rá!) A kezelés eredményessége a vérhígító és gyulladáscsökkentő hatásának köszönhető, amely többféle enzim együttes eredménye. A páciens szempontjából kellemetlen lehet, hogy a kezelést követően még utóvérzések léphetnek fel – bár ezek a terápia részét képezik és veszélytelenek...



## A gyógynövények kiegészítik a táplálkozás és a mozgás hatását

A vadgesztenye készítmények csökkentik az ödémát és a vénás pangást. Szintén bevált szer a hajdinatea, melyet kúraszerűen heteken át lehet fogyasztani.



Új hatóanyag a diozmin – heszperidin bioflavonoid, melyet citrusféléből vonnak ki és gyakran kombinálnak érvédő hatású gyógynövénnyel, mint a feketeáfonya. A kúraszerűen fogyasztott csalán tea szintén a salakanyagok távozását és a feles szöveti folyadék távozását segíti elő.

Léteznek kenőcsök és gélek is a visszerre, ezeket főleg hosszú utazások vagy sok ülésel járó elfoglaltság esetén érdemes kipróbálni. Hosszabb távon azonban nem javaslom használatukat, mert a bőrt túlérzékennyé tehetik...

A gyógyszeres terápia sem tudja helyettesíteni a fentebb már leírt említett módszereket, valamint a mozgást és a helyes táplálkozást.

Széles körben elterjedt a műtétes vagy lézeres visszerkezelés, ami persze súlyosabb esetben indokolt lehet, de végleges megoldást az sem jelent – amennyiben az alapproblémát, a túlterhelt anyagcserét és a mozgáshiányt nem oldjuk meg.

Minden Hölgynek formás, szép lábakat és jó egészséget kívánok!

**Kautzky-Szemők Adrienn**  
okl.természetgyógyász  
fitoterapeuta, reflexológus  
06-30-680-2271



[www.kezedbenazegeszseg.hu](http://www.kezedbenazegeszseg.hu)